

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

				<p style="text-align: right;"><b>01-mar</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>
<p style="text-align: right;"><b>04-mar</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>05-mar</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>06-mar</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Caballa al ajoarriero</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>07-mar</b></p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>08-mar</b></p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa verde</p> <p>Pan y fruta</p>
<p style="text-align: right;"><b>11-mar</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>12-mar</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>13-mar</b></p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>14-mar</b></p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>15-mar</b></p> <p>Arroz abanda</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pan y fruta</p>
<p style="text-align: right;"><b>18-mar</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>19-mar</b></p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>20-mar</b></p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>21-mar</b></p> <p>Lazos aglio e olio</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>22-mar</b></p> <p>Repollo al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Pan y fruta</p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CEN

### PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arr

### SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🍳	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

